



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: http://www.geocities.jp/nalc_ueda/

この交流会の数日前、地域包括センターからの依頼を受けたSさん宅を代表、副代表と3人で訪問しました。始めてお会い

したSさんは戸惑われていた様子でしたが、包括センターのお話と分かると安心して話を聴いて下さり、折しも息子さんが東京からいらして、ナルクの内容をご理解頂き、入会申込書を事務局まで届けてくださいました。「一人暮らしの母を宜しく」と深々とお辞儀をされたとき、身の引き締まる思いでお受けいたしました。設立より一年半経過しやっこの活動ができる喜びと同時に活動が出来る喜びと同時

「顔の見えるナルク」の組織構築を図りたいと熱

9月4日、香山・滝沢両副代表と一緒に「ナルクの理念と活動」をアピールしに包括支援センター・社協・えん（居宅介護支援センター）の3カ所を訪問しました。包括支援センターでは滝沢課長（健康福祉課）と管理者の橋詰京子さんに、ナルク活動の話をして、介護の現況についてお話を伺いました。橋詰氏によりまずと、介護保険が改正されて要介護から要支援Ⅰ、要支援Ⅱに移行された方々へのサービスが不足していること、介護保険のみでは不足するサービスをカバーするボランティアが必要とのことでした。私たちの話に理解を示され、早速サービスを必要とされる方を2名ほど紹介してくださいました。

拠点交流会での高畑会長の挨拶の中で、ナルクの基本的な外さな活動するようにとの話がありました。今、何故「地域包括センター」なのか、少子高齢化が進み介護保険のない時代の中で地域の情報を得て活発に1人ひとりが力をつけなければならぬと力説されました。

香山幸江（副代表）

第1回目の長野県地域交流会が10月2日、3日、長野県松本市の松本電器保養所で開催されました。本所からは、高畑会長夫妻も長野の第1回交流会を祝って駆けつけていただきました。

時間預託点数 前月総計 (817) + 今月総計 (49) = 累計 (866)

分類	提供活動	生活アド等	小計1	事務所当番等	事務所提供	小計2	合計	利用点数	総計
当月実績	17	19	27	7	15	22	49	0	49
	人数	14	1	5					

奉仕活動点数 前月総計 (74) + 今月総計 (23) = 累計 (97)

分類	福祉	子育て	計
当月実績	4	19	23
	人数	1	

再生紙トイレットペーパーの注文受け付けます

11月10日（月）配達いたします。注文は拠点事務所まで、お申し込み下さい。

製品名	仕様	入り数		ケース単価
		パック	ケース	
プリオール有芯	30 ^{メートル} ダブル	12ロール	8パック	¥2,300
無地コアレス芯なし	130 ^{メートル} シングル（細穴）	6ロール	8パック	¥3,200
ワンタッチコアレス芯なし	130 ^{メートル} シングル（太穴）	6ロール	10パック	¥3,900
グリーンセイビングティッシュ	200Wビニール包装	6ロール	10パック	¥3,700
紙ひも	1個単位可	30個入り		¥4,200 @140

一步前進しました

香山幸江（副代表）

第1回長野県地域交流会が10月2日、3日、長野県松本市の松本電器保養所で開催されました。本所からは、高畑会長夫妻も長野の第1回交流会を祝って駆けつけていただきました。

来春行われる「ナルク15周年記念事業」のナルク記念・エコふれあい中仙道ウォーク53.3kmに盛大なる応援と参加をお願いします。



ナイスショットの後の高畑会長です。

次は社協に伺い、ナルクの話をして我々に来ることがあれば協力しますと申し込みましたが、社協でも移送ボランティアをしていただきます話で、ナルクのことを理解していただけたことがうれしく、説明不足を含め助け合うとする集まりです。

今回の訪問を通して、PR不足と行動の大切さをつくづく感じました。

県内の組織、信州まつもと、飯山、御代田と上田・千曲の6団体総勢46名。我々上田千曲からは、中村会長を始めとする7名が参加、各支部の活動報告がなされました。高畑会長から、全国視野に立つて見ると長野の活動には目を奪われる活動があるとお褒めを頂き、ナルクの組織拡大にもう一頑張り願いたい「ナルクの理念」自立・奉仕。助け合いを元に生き甲斐のある人生を果らせて欲しい。結果時間預託制度が大きな安心をつかみ「良きエンディング」を迎えます。

地域住民の組織化1%を目標に頑張ろう。実現すると地域はかなり活気づくであろうと付け加えた。

州まつもと、飯山支部の働きかけで会長夫妻と共に、フォレストカントリー三井の森で、高畑会長・松本の百瀬さん・長野の原田さんと共にプレーしました。83歳の百瀬さん元気で飛ばすのでびっくり、ゴルフも上手く練習所へは根気よく通っていますよと会話も楽しく、いい先輩の生き様を見せて頂き、手本にしたい気持ちでいっぱいでした。晴天の下「ナイスショット」を繰り返して、所々に色づく秋を存分に楽しんできました。

真田地域包括支援センターを訪ねて

中村康治（代表）

第1回長野県地域交流会に参加して（長野県松本市・松本電器保養所にて）

山口武重（上田市）

当面の行事案内

運営委員会の予定

平成20年11月6日（木）、12月4日（木）、1月8日（木）、2月5日（木）、3月5日（木）昼食は用意いたします。昼食代三百円。

サロン活動

サロン千曲川
平成20年11月14日（金）、12月12日（金）いずれも午後6時より
会場 滝沢久光宅
会費 千円

サロン上田
平成20年11月20日（木）、12月18日（木）いずれも11時30分より
会場 「新稲葉寿司」
会費 千円

充実したナルクの 1日の活動

内田雅久(上田市)



広い屋敷のお庭の除草、高原で清々しく

催、更に夜は納涼会とたいへん充実した一泊二日を過ごしました。今回は東信州みよた拠点の山崎相談役に特別ゲストとして参加をしていただき、サポートもしていただきました。菅平到着時は小雨がぱらついていましたが直ぐにあがりましたので、総勢13名で約一時間草取り作業をしました。幸い丁度良いお湿りのお陰もあって草も抜きやすく、暑くもなく無事作業を終了。その後、会員が管理をされている「栗田健保・菅平荘」をお値打ちに利用させていただき、第15回運営委員会と

菅平高原「ロッジ松の実」をたずねて

千野里い(坂城町)

9月30日、菅平高原へ登る道には、さすがに風になびき空にはうろこ雲が広がる、初秋の気持ちのよい日でした。「ロッジ松の実」はナルク上田・千曲の事務局長をさ

れている倉橋重松さん、純子さんご夫妻が経営されている民宿です。標高1300m、紅葉はまだ見られませんでしたが、

納涼会(バーベキュー)を開催しました。特にバーベキューは、山荘の隣に本格的な炭火焼きのできる施設で、とても雰囲気も良く美味しく頂くことができました。会議・納涼会の参加は5組のご夫妻を含め17名と、少し輪が大きくなりました。



運営委員会の後は、みんなでバーベキュー

もお客様の希望により玄米食にしたり五分づきの胚芽米をだされるところでした。

今、食の安全が揺らいでいる中自然のものを安心して食べられるように徹底して研究されておられることに感心せられました。

私達が頂戴した食事も胚芽米のごはんといくさんの味噌汁、取り立ての大豆とおいもの煮物、焼き肉や生野菜、そして和え物などどれを食べて

も美味しかったです。奥様は山登りが好きとのこと、またお二人で登られる話をしておられました。楽しいお話に時のたつのも忘れ松代へぬける峠を越えて帰ってきました

温泉と健康

「温熱療法」と同じ温泉の効能を活用して元気な体を

倉橋重松(上田市)

全国商工新聞(8月25日付)に健康について重要と思われる記事が載っていました。その記事を紹介したいと思います。

「免疫力を高める、自然治癒力を働かせ、体温あげて病気をたたかう」と題して温泉教授の松田忠徳(札幌国際大学教授)

さんが投稿していたものです。それによると「がん細胞は体温が35度のとき最も活性化し、増殖のペースを加速する」「逆に39・3度以上で死滅する」と報告しています。

生は、週に2度、患者の体温を43度以上まで高めることでがん細胞を退治する治療法を実用化させています。」と報告しています。

温熱療法は、傷ついた細胞を修復し体を元気にさせる。細胞を殺すことが目的ではなく、熱というストレスを与えて体を温め、熱ショックタンパクを増加させ、病気をストレス障害で傷害された細胞の中のタンパク質を修復し、細胞(体)をストレスに強く元気にすることが目的です。つまり、

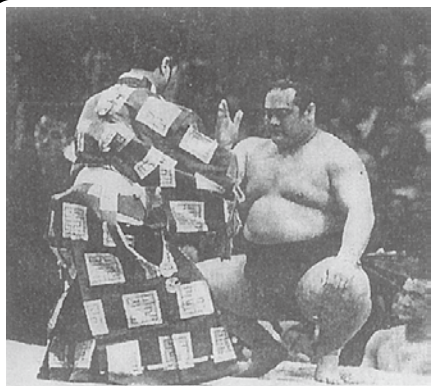
大相撲土俵余話 (5回土俵の作法)

三井袈裟喜(坂城町)

(手刀を切る)のも
礼儀作法のひとつ

勝ち名乗りを受ける力士が、軍配に乗せた懸賞を受け取る時、手刀を切る。

この手刀の始まりは、江戸時代にさかのぼる。千秋楽の結びの三番で勝った大関は



弓、関脇は弦、小結は矢(以前は扇)を受け取る。習わしがあった。のちに大関に代わって、弓を取り式の力士が、弓を受け取る事になり、行司が差し出す弓に、手刀を切る所作が行われたのである。

手刀は儀式用の作法で左、右、中の順序で切る

昭和41年(1996)には、礼儀作法を重んじる日本相撲協会が、(懸賞は手刀を切って受け取る事)と通達を出している。

然がんの予防効果はあると考えられますし、そう判断するのが最近の免疫学の一つの流れです。体温を高めることは免疫力のアップにつながるからです。と温泉の効能を説いていました。

良いのではないかと改めて思いました。また、自宅で手軽にできる温熱療法は、入浴。これも39度くらいの湯温だと、リラックスしてしまつて、ストレス状態にさらされないで、週2回程度41度、42度位のお湯での入浴。肩からみぞおちぐらいまで浸かり200を数える程度の入浴時間を数回繰り返します。常に高い体温にしておくことが万病から逃れるコツのようです。